

# なぎの木のように

豊橋市立石巻小学校  
校長だより No.7  
令和6年10月17日

## 心と体の健康を保つには「食事」「運動」「睡眠」が大切

10月になり、朝晩は涼しく感じるようになってきましたが、みなさんの体調はいかがでしょう。体調を崩さず元気に学校生活を送り、自分の力を十分に発揮するには、心も体も健康であることが重要です。そのためには、食事・運動・睡眠の3つが重要になってきます。「早寝・早起き・朝ごはん」とよく言われますが、睡眠と食事だけでなく、運動にも心がけ、毎日規則正しい生活を送ることが大切です。

生活リズムを整えるには、次のことを順に心がけるとよいそうです。

### ①早起きの習慣

②外遊び(外で元気に活動)

③メディアコントロール

④適度な睡眠(よい眠り)

⑤バランスのよい朝ごはん

### 【食事】



### 【運動】



### 【睡眠】



学校からも子どもたちの意識を高めていきます。ご家庭でもご協力いただくと効果が上がりますので、よろしくをお願いします。

## 野外劇の練習はじまる

今年の野外劇の演目は、「だいだらぼち」です。3年前とはちがう「だいだらぼち」をお楽しみください。

本年度は、石巻校区の象徴である石巻山を背景に、石巻の自然の中に入り込んで演じることができるよう、また観客の皆様にもご覧いただけるよう、舞台や観客席の位置を変えました。

そして、子どもたちが話の内容だけでなく、情景や心情まで理解し表現できるよう、台本や演出の仕方を変更しました。子どもたちは、ないものがあるように、そして見えないものを見えるように、それぞれの役になりきって、その場面の様子や心情を表現できるように精一杯がんばります。

今年のテーマは、

「未来へつなごう むしぞうの思い

演じよう！最高の野外劇」です。

野外劇は、10月26日(土)9時45分からです。

※予備日は、10月28日(月)

子どもたちのがんばる姿を、ぜひご覧ください。多くの皆様のお越しをお待ちしております。

## 5,6年音楽鑑賞会

### 「琵琶について学ぼう」



5,6年生の音楽鑑賞会として、9月11日(水)に琵琶奏者の村田青水先生をお招きしました。

青水先生は、伝統芸能「薩摩琵琶」の奏者です。琵琶の伴奏に合わせて物語を節に乗せて歌っていただきました。国語で学習した「平家物語」や、石巻の民話から青水先生がつくられた「石巻山の背比べ」を披露していただきました。知っている物語を節に載せて歌ってくださったので、親しみもわきました。初めて見た琵琶、初めて聴いた琵琶の音色に魅了され、あっという間のひと時でした。